كيف تتحول إلى نظام غذائي خال من منتجات الألبان؟



العصائر الخالية من منتجات الألبان: مثل حليب اللوز أو حليب الصويا، أو تناول الأفوكادو بدلاً من الزبادي، أو تناول زبدة الجوز بدلاً من الكريمة.

الشطائر الخالية من منتجات الألبان: تأكّد من أنّ شطيرتك لا تحتوي على الجبن أو منتجات الألبان، ثُمّ يمكنك إضافة بدلاً منها شرائح الخضار أو الحمص أو شرائح الأفوكادو.

الآيس الكريم الخالي من منتجات الألبان: تصنع العديد من العلامات التجارية الآن آيس كريم مع حليبٍ بديل، مثل حليب اللوز وجوز الهند والشوفان.

أطعمة بديلة لمنتجات الألبان في النظام الغذائي

ثمّة العديد من الأطعمة البديلة لمنتجات الألبان التي يمكن الاعتماد عليها لتلبية احتياجاتك الغذائية، مثل:

بدائل الحليب الخالية من منتجات الألبان: مثل حليب الصويا أو اللوز أو الأرز أو حليب الشوفان، لكنّها تختلف اختلافاً كبيراً في النكهة والعناصر الغذائية.

أطعمة نباتية غنية بالكالسيوم: عصير البرتقال وعصير التوت البري، وحبوب الإفطار، وحليب الصويا، واللفت والكولارد والتوفو.

مصادر لفيتامين د: يحتوي الحليب على فيتامين د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم، وهناك مصادر بديلة أيضاً غنية بفيتامين د، مثل البيض والأسماك الدهنية، والحبوب المدعمة، وزيت كبد الحوت أو بدائل الحليب النباتية المُدعّمة بفيتامين د.

مصادر فيتامين ب2 (ريبوفلافين): الخضروات الورقية والبطاطا الحلوة، والحبوب الكاملة واللحوم.

مصادر الفوسفور: اللحوم أو الأسماك الدهنية أو البقوليات أو الخبز.

مصادر البروتين: الفاصوليا والعدس، والبقوليات والمكسرات، والبذور وحليب الصويا، والبيض.

فيما سبق من مصادر تُغطِّي العناصر الغذائية المتوفرة في الحليب ومنتجات الألبان، خاصةً الكالسيوم وفيتامين د، بما يضمن تلبية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية دون أن يلحقه ضرر.